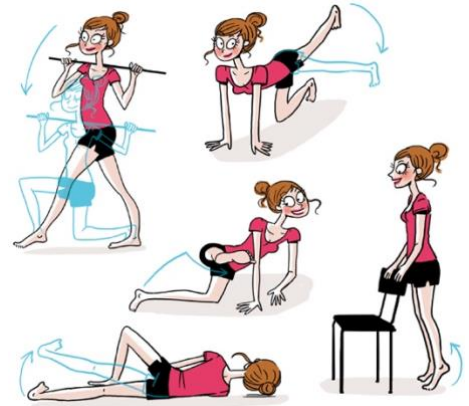


# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 28 Janvier 2021

Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : La Chandeleur : origine et tradition
- Page 3 : Country : Danser c'est bon pour le cerveau
- Page 4 : Zumba Gold ® avec Mimi
- Page 4 : Séances FFRS en direct
- Page 5 : Renforcement musculaire
- Page 6 : Moment de nostalgie : la Fête de la Soupe
- Page 8 : Patrimoine : Ollioules, Capitale de la Fleur
- Page 10 : Page Santé : Savoir bien manger en hiver
- Page 13 : Conseils : Le démarchage Téléphonique
- Page 15 : Cuisine de Cristiane : La choucroute alsacienne
- Page 15 : Mode -Tendance : Le Jogging
- Page 16 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 17 : Coin Culture
- Page 17 : Exercice Cérébral et Solutions



LE SPORT ? C'EST BON POUR LE MORAL

## La chandeleur

N'oubliez pas, c'est bientôt la chandeleur  
 L'hiver s'apaisera ou prendra rigueur  
 Courez toutes et tous à vos fourneaux  
 Ne la ratez pas, la crêpe est un cadeau !  
 Cachez dans votre main un rond Louis d'or  
 Et vous serez protégés des coups du sort  
 Car toutes richesses et la prospérité  
 Vous seront acquis tout au long de l'année.  
 Mais, prenez garde en la faisant sauter  
 Elle pourrait bien vous tomber sur le nez !



Mardi prochain, 2 février, beaucoup d'entre nous n'oublierons probablement pas la tradition et ferons sauter les crêpes d'une main tout en tenant une pièce de monnaie de l'autre. Mais d'où vient cette tradition de la Chandeleur? Et pourquoi des crêpes?

La fête de la chandeleur a lieu tous les ans, le 2 février. Cette fête est la rencontre des traditions païennes et des célébrations chrétiennes.

Le mois de février est la période des premières semences : les rites païens consistaient à appeler le retour des beaux jours et des moissons en mangeant des galettes rondes et dorées. La forme ronde et la couleur dorée représentaient le soleil et le retour à la lumière. En début février, les jours commencent progressivement à s'allonger et la consommation de ces galettes était un hommage au cycle des saisons et à l'arrivée du Printemps.

Les Celtes célébraient la divinité de la fécondité le 1<sup>er</sup> février avec des parades de flambeaux. Les Grecs quant à eux célébraient le retour de Perséphone, reine des Enfers, chez sa mère, déesse de l'Agriculture, avec des torches. À l'époque des Romains, il s'agissait d'une fête en l'honneur du dieu Pan et les croyants parcouraient les rues de Rome toute la nuit en agitant des flambeaux.

C'est à la fin du V<sup>ème</sup> siècle que le Pape Gélase 1<sup>er</sup> en fait une fête religieuse : le 2 février, 40 jours après Noël, deviendra la célébration de la présentation de l'enfant Jésus par Marie au temple de Jérusalem.



A partir du Moyen-Âge, des pèlerins commencèrent à venir à Rome pour célébrer la présentation de Jésus en portant des cierges bénis. Torches aux débuts, puis flambeaux et cierges et enfin chandelles, *candela* en latin, voilà l'origine du nom « **Chandeleur** ».

L'histoire raconte que le Pape faisait distribuer des galettes de céréales aux pèlerins venus à Rome. D'où la tradition largement pratiquée aujourd'hui de manger des crêpes à la Chandeleur.

Cette fête est également accompagnée de superstitions. Si les paysans ne faisaient pas de crêpes à la Chandeleur, le blé serait mauvais l'année suivante :

« si point ne veut de blé charbonneux, mange des crêpes à la Chandeleur ».

La coutume avait pour but de faire sauter la première crêpe avec la main droite, tout en tenant une pièce d'or dans la main gauche. Si la crêpe retombait parfaitement droite dans la poêle, c'était un signe de prospérité pour l'année à venir. La crêpe était ensuite déposée en haut d'une armoire jusqu'à l'année suivante.



Alors, que sautent les crêpes... et bon appétit !



## Country



## Entrez dans la danse, c'est bon pour le cerveau !

Source : *Femme Actuelle le Mag*, le 3 avril 2017

Enchaîner des mouvements de bras et de jambes, chalouper en rythme... On savait déjà que la danse était bonne pour le moral et pour le cœur. Elle nous permettrait même de lutter contre le déclin cognitif, selon une nouvelle étude américaine parue dans la revue *Frontiers in Aging Neuroscience*.

Les chercheurs ont testé différents moyens ludiques de stimuler le cerveau sur un échantillon de 174 personnes, âgées de 60 à 79 ans et ne souffrant pas de troubles neurologiques. Un groupe s'est adonné à la marche sportive, un autre aussi tout en recevant en plus un complément alimentaire quotidien, un troisième a pratiqué des exercices de stretching et de renforcement musculaire, le dernier a suivi des cours de danse country.

Au début de l'expérience et au bout de six mois, les scientifiques ont réalisé des IRM de leur cerveau. Résultat : l'activité n'a pas permis d'enrayer le déclin de la substance blanche, matière qui permet la propagation des informations au niveau des neurones... sauf chez les danseurs. Au contraire, la substance blanche de ces derniers a gagné en densité dans le fornix, une zone du cerveau qui contrôle la vitesse de réaction et la mémoire.

Le fait d'apprendre régulièrement de nouvelles chorégraphies expliquerait cet effet positif. Et la bonne nouvelle pour ceux qui n'aiment pas la country, c'est qu'a priori, cela fonctionne avec tous les styles de danse... à partir du moment où il y a des pas à apprendre et à répéter.

Alors, on danse ?...



Pour mettre en pratique ces bons conseils, je vous invite à danser cette chorégraphie de Séverine Fillion « WANNA GETCHA », de quoi donner la pêche ou la banane ...

ou les deux ... sur « Getcha » une musique de Matt Lang.



Explications et démonstration avec Séverine Fillion :

<https://www.youtube.com/watch?v=1BfIjOgycbY>

Ou avec Agnès Gauthier : <https://www.youtube.com/watch?v=evJZ8l5r37Q>

Bon amusement, Country-Bisous,  
Corinne



## Zumba Gold® avec Mimi



Aujourd'hui, je vous propose une petite séance de zumba gold®, mélange de danse latine et fitness adapté aux seniors.

Avec cette activité, on se déhanche sur des rythmes latinos et on se dépense sans compter.

La vidéo que j'ai choisie présente un petit cours de Zumba Senior Débutant, tout tranquille, et qui nous permet de réviser nos pas de danse....

Alors, on danse ?

<https://www.youtube.com/watch?v=OBH2ec1w-9Q>

Bon amusement, Gros bisous  
Mireille



## Séances en direct



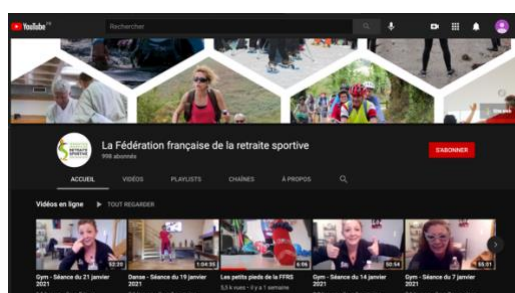
La Fédération nous accompagne pendant cette période compliquée :

Les séances de **gymnastique** et de **danse** en direct avec Séverine et Véronique continuent.

Vous trouverez le programme des prochains rendez-vous sur la page internet de la Fédération :

[https://www.ffrs-retraite-sportive.org/SEANCES-EN-DIRECT-ET-EN-REDIFFUSION\\_a909.html?fbclid=IwAR0asZxdTse\\_m-zWAtMrEyQODzzePA24CJ1hBPYab4Qb9svgoGcaY1bKiw4](https://www.ffrs-retraite-sportive.org/SEANCES-EN-DIRECT-ET-EN-REDIFFUSION_a909.html?fbclid=IwAR0asZxdTse_m-zWAtMrEyQODzzePA24CJ1hBPYab4Qb9svgoGcaY1bKiw4)

Si vous ne pouvez pas suivre le programme en direct, les rediffusions sont disponibles sur ce lien : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLm9pL-IZ2Xiytz1TVdG1u58NDwnaz34Jj>





## Renforcement Musculaire

Hello !!!! mes Biches et Biquets Uniques et Prémérés du Phénix Ollioulais, on continue à travailler nos petits muscles, avec ce que l'on a sous la main, et oui : on improvise. Les 4 premiers exercices peuvent se pratiquer avec l'élastique quant au dernier pour les mollets nous le faisons avec le cerceau.

On garde le moral , bon courage.



Brigitte, animatrice de gym

**Allez, c'est parti pour : UN RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC UNE CEINTURE**  
**Avant chaque exercice, n'oubliez votre GAINAGE !!!!**

### L'exercice pour galber les fessiers

**Comment réaliser cet exercice pour galber les fessiers ?**

Pieds parallèles, écartés à la largeur des hanches, bras tendus devant, perpendiculaires au buste. Ceinture au niveau des poignets. Descendez les fessiers en inspirant par le nez et remontez, le dos droit, en expirant par la bouche. À faire 10 fois.



### L'exercice pour dessiner les abdos

**Comment réaliser cet exercice pour dessiner les abdos ?**

Allongée, sur les avant-bras (coudes au niveau des épaules), la ceinture au niveau des chevilles. Ouvrez et fermez les jambes (qui restent tendues), la ceinture se tend au maximum. Gagnez bien les abdos. Faire 3 séries de 30 secondes.



### L'exercice pour tonifier le dos

**Comment réaliser cet exercice pour tonifier le dos ?**

Debout, pieds ouverts et parallèles, bras au-dessus de la tête écartée, la ceinture dans chaque main. En gardant la position faire une rotation de gauche à droite d'un quart. Faire 3 séries de 30 mouvements.



### L'exercice pour travailler les cuisses

**Comment réaliser cet exercice pour travailler les cuisses ?**

En position de squat, ceinture au niveau des chevilles, déplacez-vous de côté, en tendant et détendant la ceinture. Marchez sur une distance de 3 mètres et revenez, pour faire de même de l'autre côté. Faire 3 séries de 5 allers-retours.



### L'exercice pour affiner les mollets

**Comment réaliser cet exercice pour affiner les mollets ?**

Debout, la ceinture au sol fermée devant vous. Le plus rapidement possible, avancez un pied dans la ceinture, puis l'autre, puis l'un en arrière, puis l'autre, dans un même élan pendant 30 secondes. Faire 3 séries.



## Moment de Nostalgie : La Fête de la Soupe à Ollioules

Au mois de janvier, au cœur de l'hiver, pour se réchauffer de l'intérieur et enchanter ses papilles, la ville d'Ollioules organise la **Fête de la Soupe**, un temps fort pour les louches et les marmites mais aussi pour les amateurs de bonne soupe.

Cette année, le contexte sanitaire va nous priver de ce moment de partage, de convivialité et de régal. Mais ne baissons pas les bras.

**Nous allons vous faire revivre les temps forts de la participation de notre club le Phénix Ollioulais à la 5<sup>ème</sup> fête de la soupe qui s'est tenue le samedi 25 janvier 2020, au centre-ville d'Ollioules.**



Nous étions venus nombreuses et nombreux pour participer à cette fête.

Enfants, adultes, bol entre les mains ont parcouru les stands un par un pour recevoir les précieuses préparations : **À l'ail, au potiron, aux poissons, aux noix, aux lentilles, aux pois cassés, aux crêpes, aux choux, aux moules...** Il y en avait pour tous les goûts !



### Tous ont mis la main à la soupière

Plus de 30 associations ollioulaïses, ont cuisiné des potages divers et variés, insolites et traditionnels pour le régal des visiteurs invités à venir les déguster et découvrir des odeurs d'antan, des dosages subtils, des secrets qu'on se transmet...



**Chaque équipe avait décoré son stand, mis son potage à mijoter et de délicieuses odeurs ont commencé à s'échapper des marmites... et, lorsque Monsieur le Maire a déclaré l'ouverture des festivités, les goûteurs de soupes, munis du bol 2020 ont démarré leur déambulation gourmande. Il y avait de quoi satisfaire pendant plus de 2 h toutes les papilles.**

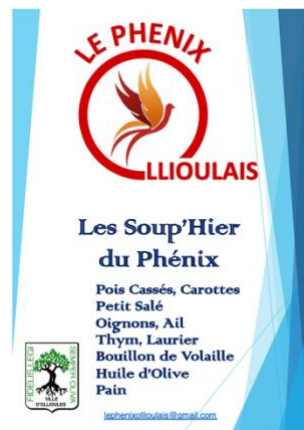


**Cristiane, animatrice de l'atelier cuisine du Phénix Ollioulais, avait préparé avec amour une délicieuse soupe de pois cassés et petit salé.** (Recette sur l'affiche ci jointe)

Deux grosses marmites, ainsi que des corbeilles de petits croutons, trônaient sur le stand de notre club et laissaient s'échapper des odeurs alléchantes.

Sous l'affiche qui identifiait notre club Cristiane et toute son équipe de marmitons ont servi avec le sourire les nombreux gourmets qui ont souhaité recevoir la précieuse préparation. Beaucoup ne se sont pas fait prier pour demander un second service.

Le stand du Phénix Ollioulais n'a pas désempilé et ce fut un succès.



### **Des bols collectors « Fête de la soupe »**

Le principe de la fête de la soupe est d'acheter son bol et de circuler dans les rues pour savourer les différentes soupes proposées. Les bols sont de fabrication française et portent l'inscription « fête de la soupe » et les armoiries d'Ollioules. Un collector en somme.



Les bols sont confectionnés par les soins des pensionnaires de l'Institution des Invalides de la Légion Etrangère, créé par le capitaine (er) Louis Perez Y Cid, président de l'Amicale "Legion'Arts".

### **Quelques animations pour patienter et égayer la fête.**

Pour faire patienter les plus petits et les plus grands et pour enchanter cette 5<sup>ème</sup> fête de la soupe de nombreuses animations étaient proposées par des associations ollioulaises.



**La section Country du Phénix Ollioulais, menée par Corinne et Edel, a en musique et avec entrain égayer cette belle soirée.**





Cette année, compte tenu des conditions sanitaires, la 6<sup>ème</sup> Fête de la Soupe ne pourra malheureusement pas avoir lieu.



Néanmoins, les bols sont arrivés, et, en attendant des jours meilleurs pour organiser la dégustation des soupes présentées par les associations d'Ollioules, le Comité Officiel des Fêtes d'Ollioules vous propose de vous les procurer en avant-première.



Vous pouvez les acheter au prix de 7 euros, le jeudi matin et le samedi matin, de 9h à 12h, au local du C.O.F., 36 Rue République à Ollioules.

## À la découverte du patrimoine ollioulais



### Ollioules, capitale de la fleur

*Ollioules est la cité de l'olivier, mais saviez-vous qu'Ollioules a été capitale de la fleur pendant plus d'un siècle, de 1850 à 1960 ?*

*Bonne découverte,  
Corinne*

L'olivier est l'emblème de la ville d'Ollioules : il lui a donné son nom (*Oliolis ou Oliolas*) et figure sur ses armoiries. Au moyen-âge, les huiles ollioulaises se vendaient jusqu'à Alexandrie, en Égypte et, plus tard, elles se retrouvèrent même à la cour de Versailles.



Les autres productions traditionnelles à Ollioules étaient les fruits et les légumes : figes noires, pêches, citrons et oranges, câpres, salades, choux, ail, oignon, safran.

Mais peu à peu, les vergers laissèrent la place aux fleurs qui firent aussi la renommée et la richesse de la commune.

Les premières mentions de la culture de la fleur à Ollioules remontent au règne de Louis XIV.

Son développement et son essor économique s'accélérent au 19<sup>ème</sup> et au 20<sup>ème</sup> siècle grâce au chemin de fer : les productions vont pouvoir être vendues plus loin, dans toute l'Europe, et de nombreux paysans vont se lancer dans la culture de la fleur fraîche, génératrice de plus de revenus.

La présence du Canal des Arrosants (Gazette du 21 janvier : <https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix> ) et la

douceur de son climat ont fait d'Ollioules, pendant plus d'un siècle, un centre important de production florale. À cette époque, la culture de la fleur coupée et son commerce ont été le moteur essentiel de la prospérité économique de la ville.

Ollioules était alors considérée comme la capitale de la fleur.

La production était d'abord essentiellement constituée d'immortelles communes (hélichrysum stoechas), fleurs jaunes à tige cotonneuse et à l'odeur semblable à celle du curry. Une véritable industrie s'est développée autour de cette fleur : teinturerie, fabrication de couronnes mortuaires ou de bouquets.



Ensuite la production des fleurs s'est diversifiée et les serres se sont multipliées. À Ollioules, on cultivait l'œillet, ramené des croisades par Louis IX, les roses, les jacinthes, le muguet, la violette,... mais encore la giroflée, l'iris, le glaïeul, la tulipe, le freesia, la renoncule et le narcisse, sans oublier le souci d'Ollioules, orange à cœur vert, qui est toujours cultivé à la Courtine.



Dans les années 1950, trois criées fonctionnaient à Ollioules. Dès trois heures du matin, les fleurs étaient apportées par les agriculteurs. La vente, conduite par le crieur, commençait à cinq heures. Les fleurs défilaient sur le tapis roulant, sous l'œil attentif des acheteurs.



Le gel terrible de 1956, qui ruina la culture des orangers et des oliviers, et la mondialisation de l'horticulture ont mis à mal la renommée de Capitale des Fleurs.



Pourtant, encore aujourd'hui la ville d'Ollioules conserve sa vocation horticole à travers ses jardins et ses nombreux horticulteurs. La profession horticole ollioulaise a toujours droit de cité et si la quantité produite n'est plus aussi importante, les professionnels misent toujours sur la qualité: glaïeuls, roses, strélisias et même muguet sont encore produits.

## Ollioules, Cité des Fleurs et de l'Olivier – Création d'un nouveau musée

En juin 2021, un **Musée de la Fleur et de l'Olivier** devrait être inauguré avec un jardin botanique attenant.



Le musée se situera en plein centre d'Ollioules, entre la Reppe et la ruelle de la Tour, à l'arrière du couvent des Observantins, dans la vieille chapelle du couvent réaménagée. La ville a choisi de mettre en valeur la longue et riche histoire de la fleur, du milieu du 19<sup>ème</sup> siècle à nos jours.

Dans ce musée, seront exposés des objets, des machines, des photographies et des documents, cherchés et conservés par le Groupe de Recherche sur le Patrimoine Ollioulais (GRPO) et les Chemins du Patrimoine, deux associations qui œuvrent à la préservation du petit patrimoine rural.

Ce musée sera complété par un jardin au bord de la Reppe : Le Jardin des Heures.

Ces heures sont une référence aux prières rythmant la vie des religieux. Le jardin sera consacré aux fleurs.

Une grande variété a été plantée, faisant l'objet d'une saisonnalité différenciée afin qu'il soit fleuri en permanence. En outre, un canal en pierre, qui avait été comblé, va être remis en service, ainsi qu'une fontaine. Aux côtés de l'eau et des fleurs, l'olivier, symbole de la ville, sera aussi honoré. Une place sera donc faite dans le musée aux techniques d'extraction de l'huile. Il était d'ailleurs normal d'associer l'olivier et la fleur : c'est au pied des oliviers que s'épanouissait la fameuse immortelle d'Ollioules.



## L'Immortelle

*« Nous traversons encore Ollioules, en respirant les émanations embaumées de ses jardins fleuris ; nous reprenons la berge de la Reppe, nous donnons une minute d'attention à un vieux petit pont, construit en dos d'âne et supportant une niche destinée à recevoir la statue du saint patron, nous sommes heureux de revoir ces cultures si soignées, aux rideaux de cyprès noirs, disposés de manière à atténuer les effets désastreux des vents ; puis, voici que se montrent des touffes dorées... Les immortelles, sans doute ? »  
(Le littoral de la France, Ch.-F. Aubert, 1883-1889)*





« On cueille dès que le bouton s'ouvre, et il faut bien guetter ce moment. Vingt-quatre heures plus tard, la fleur serait perdue ; au lieu de conserver, après dessiccation, cette cohésion qui lui a valu son nom d'immortelle, elle s'endeuillerait ainsi qu'une rose fanée. On coupe la tige avec les fleurs, puis on fait sécher le tout dans des greniers pendant une quinzaine de jours et, réunis en botte, les bouquets sont prêts pour les expéditions au loin. On emballe par caisses de cent paquets à destination de Londres ou de Paris et on vend au poids. » (L'illustration-1858)

Jeunes filles d'Ollioules tressant des couronnes d'immortelles.

C'est parce qu'elle ne se fane jamais que cette petite fleur jaune porte le nom d'immortelle. Elle s'épanouit dans les terres rocailleuses et baignées de soleil qui ne retiennent pas l'eau, car elle n'a pas besoin d'être irriguée régulièrement. Il n'en existe pas de moins de cinq cents variétés.



Cette plante semble avoir été introduite dans la région d'Ollioules vers 1815 ou 1820 par un jardinier nommé Dagnan. Une avenue porte d'ailleurs son nom à l'entrée de la ville d'Ollioules.



Aux environs de 1810, Barthelemy Dagnan se rendit à Marseille où il vit au marché aux fleurs trois plants d'immortelles qui auraient été recueillis dans le bois avec la motte de terre et qui lui furent vendus un Franc. Arrivé à Ollioules, Dagnan mit ces trois plants dans des vases; deux périrent mais le troisième fleurit. L'année d'après, il prit quelques boutures sur le plant qui lui restait, les piqua dans d'autres vases et réussit, par la suite, à les propager dans son jardin comme fleurs d'agrément. Peu à peu cette plante attira l'attention d'autres cultivateurs.

La culture et le commerce de l'immortelle vont ainsi s'étendre à La Ciotat, Saint-Cyr-sur-Mer, La Cadière d'Azur, Bandol,... Au 19<sup>ème</sup> siècle, la fleur funéraire par excellence est l'immortelle. On la teint de différentes nuances et on l'emploie à la confection de bouquets coloriés, imitant les fleurs des jardins, pour la décoration des salles, des fêtes publiques, dans les pays trop froids pour avoir des fleurs en hiver.



L'apogée de la culture de l'Immortelle dans l'Ouest-Var se situe de 1850 jusqu'au début des années 1960. Aujourd'hui, elle n'y est presque plus produite. L'approvisionnement provient maintenant essentiellement de la Corse. Elle est davantage utilisée en phytothérapie et en cosmétique.

Plus d'infos sur l'immortelle : <http://cerev.online.fr/immortelles.htm>

Sources : [Ollioules.fr/metropoletpm.fr/Var](http://Ollioules.fr/metropoletpm.fr/Var) [Matin/randonneesvar.canallog.com/randojp.free.fr](http://Matin/randonneesvar.canallog.com/randojp.free.fr)

## **PAGE SANTÉ : Savoir Bien Manger en Hiver**



Depuis quelques semaines, l'hiver s'est installé confortablement.

En attendant que le printemps pointe son bout de nez, nous vous proposons un test pour savoir quels sont les besoins de notre organisme durant cette période hivernale pour garder la forme et le sourire :



## Quiz Sur l'alimentation d'hiver

- 1. **Pour être en forme, en hiver il faut manger davantage !**
  - Vrai
  - Faux
- 2. **Je peux consommer de l'eau gazeuse à volonté**
  - Vrai
  - Faux
- 3. **La soupe est fortement recommandée**
  - Vrai
  - Faux
- 4. **Les légumes secs sont recommandés aux sportifs**
  - Vrai
  - Faux
- 5. **La raclette et la fondue aident à lutter contre le froid**
  - Vrai
  - Faux
- 6. **Les poissons gras sont à privilégier**
  - Vrai
  - Faux
- 7. **Le plateau de fruits de mer est idéal en hiver**
  - Vrai
  - Faux
- 8. **La potée au chou et le pot au feu sont des plats idéaux**
  - Vrai
  - Faux
- 9. **Pour lutter contre les infections, il faut manger des agrumes**
  - Vrai
  - Faux
- 10. **La choucroute est à éviter**
  - Vrai
  - Faux



## Réponses

### **1. Pour être en forme, en hiver il faut manger davantage**

#### **Faux :**

Lorsque l'hiver arrive, notre organisme ressent des besoins particuliers. Il ne s'agit pas de manger plus et plus riche.

Les baisses de températures de l'hiver ne font pas brûler plus de calories ! Nos domiciles étant chauffés, nos vêtements tenant chauds, nos besoins énergétiques ne sont pas plus importants. Et souvent nous bougeons moins quand il fait froid à l'extérieur.... Il faut simplement manger autrement.

### **2. Je peux consommer de l'eau gazeuse à volonté**

#### **Vrai :**

Été comme hiver : Oui à condition de bien la tolérer et de faire attention à sa composition. Certaines eaux gazeuses sont très salées, vérifiez bien sur l'étiquette que la vôtre contienne moins de 20 mg de sodium par litre.

### **3. La soupe est fortement la bienvenue en hiver**

#### **Vrai :**

La soupe permet de s'hydrater et d'apporter à l'organisme les fibres et minéraux des légumes qui la composent. À privilégier les légumes de saison et les soupes faites maison toujours moins salée.





#### 4. Les légumes secs sont recommandés aux sportifs

##### Vrai :

Leur teneur en calories, bien que variable, est globalement plutôt élevée. Mais les glucides complexes qu'ils contiennent procurent de l'énergie sur la durée et sont recommandés pour les sportifs. Il s'agit d'aliments énergétiques intéressants nutritionnellement, car leurs vitamines et minéraux agissent, entre autres, sur la fatigue et le système nerveux.

#### 5. La raclette et la fondue aident à lutter contre le froid

##### Faux :

Ces plats ont été conçus par les montagnards avec des produits locaux, dans les montagnes où les journées sont rudes et où les légumes ne poussent pas, tant il fait froid. Le fromage apporte des protéines, du phosphore et surtout du calcium, mais il apporte aussi beaucoup de calories et de graisses. Il vaut donc mieux réserver ces plats une fois pendant votre semaine au ski, accompagné d'une salade et de crudités.

#### 6. Les poissons gras sont à privilégier

##### Vrai :

Les poissons gras comme : Maquereaux, saumon, sardines, harengs... permettent de faire le plein d'Oméga 3. Ces acides gras essentiels sont bons pour le système cardio-vasculaire, mais aussi pour le moral. Ils permettent un apport intéressant en vitamine D, très précieuse en hiver pour lutter contre la fatigue.



#### 7. Le plateau de fruits de mer est idéal en hiver

##### Vrai :

Huîtres, crevettes, coquillages et crustacés sont faibles en calories mais sont riches en oligo-éléments, notamment en zinc. Le zinc intervient dans la régulation de nombreuses fonctions et participe, entre autres, à renforcer les défenses immunitaires.



#### 8. La potée au chou et le pot au feu sont des plats idéaux

##### Vrai :

Le chou est un légume sain qui regorge de minéraux et de vitamines telles que les vitamines C, K, l'acide folique, des antioxydants, les fibres alimentaires et des composés anticancérigènes. Le pot au feu est composé avant tout de légumes. Pour moins de calories, l'idéal bien sûr est d'éviter l'os à moelle, le lard et la poitrine fumée.



#### 9. Pour lutter contre les infections, il faut manger en hiver des agrumes

##### Vrai :

En hiver les agrumes sont sources de vitamine C. En tête, on trouve le citron, suivi du pamplemousse, des oranges, des clémentines. On n'oublie pas les fruits exotiques, comme le kiwi et la grenade. Ils contiennent de nombreuses vitamines antioxydantes. L'idéal est de composer des salades de fruits frais variés.

#### 10.. La choucroute est à éviter

##### Faux :

La choucroute est un probiotique naturel. Elle aide à renforcer les défenses immunitaires et facilite le transit. Comme tous les produits lactofermentés, la choucroute est recommandée pour l'immunité. La choucroute n'est pas grasse. Le souci, c'est la charcuterie qui l'accompagne. Il est possible de la cuisiner au poisson ou encore sans poitrine fumée, en privilégiant le jambon blanc.

Alors, sans hésiter,  
mangeons de la bonne choucroute avec Cristiane... page 14



## CONSEILS : Le Démarchage Téléphonique

**DRING, DRING !!!!**

« Bonjour, je vous appelle pour vous proposer une mutuelle....., vous avez gagné....., plus de capricornes dans votre toiture.....,l'isolation de votre maison ..... »



Nous sommes harcelés par des appels téléphoniques à but commercial, qui fissent par nous irriter ... cool....

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Préférés, j'ai pensé que certains d'entre vous seront peut-être intéressés par ces quelques conseils pour ne plus être dérangés.



Brigitte qui pense à vous !!!!!

### Démarchage téléphonique : 5 réflexes pour ne plus se faire harceler

Source : Femme Actuelle Le Mag le 23 novembre 2020

Outre la loi promulguée cet été qui devrait nous protéger, 5 conseils supplémentaires pour vous débarrasser des démarchages téléphoniques intempestifs.

- 1. Outre Bloctel, inscrivez-vous sur la liste rouge.** Ainsi que sur la liste orange, destinée à éviter ce type de démarchages. Si leur efficacité laisse à désirer, au moins, c'est une première défense !
- 2. Lors d'un achat sur internet, on vous suggère de donner votre accord sur le partage de vos données « avec des tiers » ? Refusez.** De même, en boutique, on vous demande souvent au moment de passer en caisse votre numéro de portable et votre mail, notamment afin d'établir une carte de fidélité. À cette étape, signifiez votre refus d'être contactée à des fins commerciales.
- 3. Téléchargez sur votre téléphone mobile une des applications anti-démarchage,** qui identifiera pour vous les numéros indésirables. Qu'elles se nomment Orange Téléphone, Smart Call, Truecaller, Calls Blacklist, Hiya, Should I Answer, Call Blocker Free, Bloqueur appel, Anti Nuisance ou encore Whoscall, sur Android comme sur IOS, elles sont légion. Pour la choisir, fiez-vous aux commentaires des utilisateurs.
- 4. Vous participez à des concours ?** Ou vous êtes fan de sites spécialisés dans les promotions ? En vous inscrivant, vous entrez directement dans les fichiers des démarcheurs. Créez-vous une adresse mail spécifique et ouvrez une ligne téléphonique dédiée. Au moins, quand ça sonnera vous saurez pourquoi !
- 5. On vous démarché toujours ?** Aux prochains appels, exigez qu'on supprime votre numéro des bases de données. Si l'entreprise ne s'exécute pas, adressez une plainte à la Cnil (Commission nationale de l'informatique et des libertés). Fin 2019, celle-ci a fait condamner à 500 000 euros d'amende une société d'isolation qui avait refusé d'accéder à cette demande.

#### **Une loi de bon aloi**

Principale mesure instaurée par la loi du 15 juillet 2020, l'interdiction de toute prospection téléphonique pour les travaux de rénovation énergétique. Concernant les autres secteurs, les démarcheurs passant outre la liste Bloctel et ses inscrits seront eux aussi très lourdement condamnés. Par ailleurs, un décret devrait bientôt définir les créneaux (jours, horaires et fréquence) au cours desquels ces communications seront autorisées.

Notez que les propositions venant de sociétés dont vous êtes déjà clients ne sont pas concernées : votre opérateur internet ou votre assureur pourront toujours vous proposer des offres même si vous êtes inscrits sur Bloctel.

## Atelier Cuisine de Cristiane

Bonjour gourmets et gourmands !!!

Par certains côtés, l'Histoire est une géographie du temps. Pas étonnant dès lors que l'histoire d'un plat, d'une recette permette une plongée dans l'Histoire. La choucroute n'y échappe pas. Tout commence avec la construction de la Grande Muraille de Chine, au III<sup>e</sup> siècle avant Jésus Christ. Éloignés des villes et isolés, les ouvriers se nourrissent alors d'un chou fermenté et conservé dans la saumure. Aliment central, il confère aux ouvriers force et robustesse, ce qui n'est pas étonnant lorsque l'on connaît la teneur en vitamine C du légume. Le long de la muraille, conservé dans ses barriques en bois, ce chou devenu aigre concourt ainsi à la construction de l'édifice. On lui prête ainsi de multiples vertus comme celle de combattre des maladies.

L'arrivée et la transmission de la recette en Europe sont ensuite dues aux envahisseurs Huns, Tartares et Mongols. Après avoir mené des batailles jusqu'aux pieds de la Muraille, ils partent à la conquête de l'Europe. La plante et l'aliment les accompagnent. Passant par l'Autriche, la Bavière, ils arrivent en Alsace et l'on retient l'an 451 comme marquant l'acclimatation du légume en Alsace. De la saumure, à la conservation au sel, il n'y a qu'un pas, avant d'adopter, comme pour le navet, les principes de la lacto-fermentation.

Il faudra alors attendre le XV<sup>e</sup> siècle pour que la présence de choucroute à la table des monastères soit attestée. Au XVII<sup>e</sup> siècle, la choucroute apparaît aussi sous le nom de « Kompostkrut » chou compost le légume devient « chou et croute » en Français puis choucroute.

Accompagnée de viandes et pommes de terre, la choucroute prend ainsi le nom du plat ainsi composé au XIX<sup>e</sup> siècle.



### Choucroute alsacienne

Mais pas au vin blanc,... j'ai choisi d'y mettre de la bière 🍺🍺🍺

J'avais fait tremper toute la nuit la palette et le jambonneau demi sel.

Le jour même rincer la choucroute crue 3 fois...et l'égoutter.

Faire revenir 2 oignons émincés dans de la graisse de canard dans une grande cocotte. Y ajouter la moitié de la choucroute crue, 1 càc de baies de genièvre, la palette, le lard fumé et le jambonneau. Mettre aussi 2 clous de girofle + 1 gousse d'ail + 2 feuilles de laurier, le tout dans une gaze fermée par une ficelle!! C'est pour pouvoir les retirer facilement après la cuisson. Recouvrir de l'autre moitié de choucroute. Arroser généreusement de bière...et mettre à chauffer pendant 2h!!! Après 1h30 de cuisson, j'ai rajouté la saucisse de Montbéliard et le saucisson à cuire en tranches. Pendant ce temps j'ai mis quelques pommes de terres à cuire dans une casserole d'eau.

15 min avant la fin de cuisson, dans une autre casserole, j'ai mis à frémir doucement les saucisses de Strasbourg!!

Et pour finir dressez le tout dans un plat en coupant le jambonneau, la palette et le lard en morceaux...





## **MODE -TENDANCE**

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, cette semaine j'avais l'âme à faire une rubrique un peu différente.

C'est le contexte qui veut cela. Notre vie a été transformée avec cette crise sanitaire sans précédent. Nous nous sommes adaptés et bien sûr la tenue vestimentaire s'en est, elle aussi, modifiée.

Normal, nous voulons être à l'aise dans cette vie pleine de contraintes, aussi quoi de plus naturel que le port d'un jogging.

Mais attention, votre altesse !!! pas n'importe lequel, un peu chic, tendance, avec lequel on puisse sortir sans complexe. Alors, j'ai trouvé que cet article « collait à la peau » .....

J'en conviens : plus pour ces dames cette chronique, mais messieurs vous aussi vous adorez ce côté pratique, cependant il faut que vous restiez, malgré tout, un peu classe. Et puis, comme nous souhaitons vous plaire, et oui ....vous pourrez donner votre avis !

### **Le jogging, l'ensemble le plus confortable de l'automne-hiver 2020-2021**

Source : Par Elena Gaudé – MARIE CLAIRE - Publié le 07/11/2020



**Plus besoin de faire du sport pour en porter, le jogging est devenu une pièce mode à part entière, et on le retrouve partout cette saison. Sélection des modèles de joggings les plus confortables de l'automne-hiver 2020-2021.**

Initialement porté par-dessus un short ou un maillot pour les sportifs, le jogging devient un vêtement de mode pendant les années 70 mais il explose dans les années 80 grâce à l'engouement du sportswear. Son utilisation détournée est popularisée par le hip-hop et le streetwear, comme beaucoup de vêtements de sports.



Aujourd'hui, on le porte sans faire de sport, et ce depuis le confinement du mois de mars lié au COVID-19, lorsque le confort a pris une place importante dans la mode. On peut même dire que le jogging est devenu tendance. Oui, vous avez bien lu.

#### **Le jogging en velours, tendance du confinement**

Initialement conçu en nylon, le jogging a adopté d'autres fibres textiles comme le coton ou le polyester, mais la matière que l'on portait toutes quand on était plus jeune, c'était le velours. On l'aimait ou on le détestait, mais une chose est sûre, on n'aurait jamais pensé le revoir.

Et pourtant, la mode des années 2000 a fait un gros *come-back*, le jogging en velours avec. On pense à la célèbre marque Juicy Couture, reine des ensembles de survêtements en velours, qui a ressorti ses plus beaux modèles.

Si on veut garder la texture du velours sans pour autant avoir des strass sur les fesses, le modèle Fila rouge foncé est parfait.



## Les modèles de jogging incontournables



Plus c'est large, plus c'est confortable. On choisit alors son jogging en fonction de sa largeur, on n'hésite d'ailleurs pas à acheter au rayon des hommes pour avoir un résultat *oversize* efficace, sans pour autant le voler à notre mec/pote/frère. On choisit le modèle taupe de Zara, ou le modèle blanc Deck si on n'a pas peur de se tâcher.

Adidas et Ivy Park ont sorti une nouvelle collection qui contient un jogging à boutons pressions le long de chaque jambe, en vert forêt avec les fameuses bandes de la marque en noir.

## Les couleurs qui donnent envie de rester en jogging

Le jogging est décliné dans toutes les matières et toutes les couleurs, on ne va donc pas racheter un troisième jogging noir uni et choisir à la place un jogging tie & dye Bershka noir et blanc moderne et tendance. Pour avoir notre dose de couleurs, on choisit le jogging multicolore aux tons pastels Nike, souvenir doux de l'été.

Si on préfère les imprimés, on choisit le jogging marron à carreaux Lacoste avec le fameux crocodile brodé, à porter avec un gros pull en laine pour casser l'aspect sportswear du jogging et notre paire de baskets préférée.

N'oubliez pas que la TENDANCE, c'est le VINTAGE, on recycle des vieux vêtements que l'on a gardés pour les mettre au goût du jour...les couturières me suivent ..... ainsi on peut même faire des économies et éviter le gaspillage ....qu'on se le dise .....on n'a pas des vies faciles ...

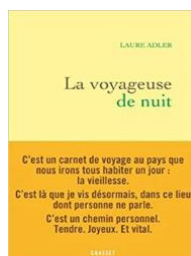
Et bien voilà, je n'en doute pas, vous serez toutes et tous très BEAUX, mes PHENIX Uniques et Préférés.

Si vous le voulez bien : envoyez-nous des photos de vous en JOGGING.



Brigitte la Blagueuse, oh pardon, la Blogueuse mode !!!

## Coup de cœur des Phénix Lecteurs : *Geneviève et Liliane*



Chers Phénix Lecteurs, nous vous recommandons cette semaine deux ouvrages qui nous invitent à flâner au pays de la vieillesse :

- **La voyageuse de nuit de Laure ADLER**
- **Mais la vie continue de Bernard PIVOT**



Ô rage, ô désespoir, ô vieillesse ennemie..."

Nous connaissons tous ce vers célèbre de Corneille qui fait de la vieillesse une calamité inéluctable.

Aujourd'hui, il en est tout autrement pour un octogénaire fringant (85 ans) en la personne de **Bernard PIVOT** auteur d'un roman intitulé " Mais la vie continue" et d'une jeune septuagénaire, **Laure ADLER** autrice d'un essai sur le même thème de la vieillesse "La voyageuse de nuit".

Certes les auteurs ont une différence d'âge assez importante, mais, ils partagent un point commun : le refus d'être discriminé à cause de leur âge. Tous deux revendiquent le droit de jouir de la liberté d'occuper leur temps libre comme bon leur semble selon les activités choisies, leur engagement ou pas, et leur plaisir.

Le héros de Bernard PIVOT, son double littéraire ne cache rien, dans son récit, des maux inhérents à la vieillesse, de la mémoire qui flanche au corps qui ne suit plus. Mais il refuse de cultiver la nostalgie du passé, il continue à regarder le monde avec curiosité, profite de l'instant présent et de tous les plaisirs que la vie peut lui apporter.

L'œuvre de Laure ADLER est un essai rédigé après 4 ans d'enquête auprès de "vieux" célèbres ou anonymes exprimant leurs sentiments sur cette période de la vie. Comme, eux, elle se révolte contre la "ghettoïsation" des vieux et veut prouver que la vitalité et le goût de la vie les animent toujours. Certes, elle n'occulte pas les écarts entre vieillesse en pleine santé ou impactée par la maladie, vieillesse sans problèmes financiers ou précarité.

Mais sa réflexion conduite dans l'univers des seniors nous touche par sa franchise, sa sincérité, son érudition jamais pontifiante et aussi son humour. Elle nous laisse espérer sur le temps qui passe.

Alors, loin de la mélancolie, suivez ces 2 guides et vous serez convaincus que vieillir est aussi une chance !

Bonne lecture.

## COIN CULTURE

*"Le bonheur est une bulle de savon qui change de couleur comme l'iris et qui éclate quand on la touche."* Honoré de Balzac  
Où l'on découvre que les Gaulois soignaient leurs cheveux...

[https://newsletters.artips.fr/Sciencetips/Gaulois\\_Savon/?uiad=eccc9bf0ed](https://newsletters.artips.fr/Sciencetips/Gaulois_Savon/?uiad=eccc9bf0ed)

*"Il est permis de dépasser les bornes, à condition toutefois de rester dans les limites."* Pierre Dac

Où l'on n'a pas peur de déborder... Antoni Gaudi et La Casa Milà

[https://newsletters.artips.fr/Gaudi\\_Casamila/?uiad=eccc9bf0ed](https://newsletters.artips.fr/Gaudi_Casamila/?uiad=eccc9bf0ed)

## EXERCICE CÉRÉBRAL

### Énigme : A chacun son musée :

Associez chaque musée à sa ville et son pays :

1	Rijksmuseum	A	Madrid Espagne
2	Musée de l'Acropole	B	New York Etats Unis
3	Musée de Pergame	C	Amsterdam Pays-Bas
4	Musée Guggenheim	D	Chongqing Chine
5	Musée des tros Gorges	E	Venise Italie
6	Musée Salar Jung	F	Rotterdam Allemagne
7	Palais de Topkapi	G	Berlin Allemagne
8	Tate Modern	H	Londres Royaume Unis
9	Musée Reina Sofia	I	Saint Pétersbourg Russie
10	National Gallery of Victoria	J	Istanbul Turquie
11	Musée Soumaya	K	Athènes Grèce
12	Galerie Tretiakov	L	Sao Paulo Brésil
13	Bayerisches National Muséum	M	Bilbao Espagne
14	Musée des Capodimonte	N	Mexico Mexique
15	Metropolitan Muséum of Art	O	Naples Italie
16	Musée du louvre	P	Hyderabad Inde
17	Musée Boijmans Van Beuningen	Q	Melbourne Australie
18	Musée de l'Ermitage	R	Munich Allemagne
19	Instituto Tomie Ohtake	S	Moscou Russie
20	Palais des Doges	T	Paris France

*Solution dans la prochaine édition de la gazette.*



## Solution du Quizz : Héros et héroïnes

Source Revue Vital'ité FFRS

<p><b>1 Arsène Lupin est un héros créé par ;</b>            A – Gaston Leroux            B – Léo Malet            C – Maurice Leblanc</p> <p><b>2 « Mon père ce héros au sourire si doux » est le premier vers d'un poème de :</b>            A – Alfred de Musset            B – Alphonse de Lamartine            C – Victor Hugo</p> <p><b>3 Qui a écrit Carmen ?</b>            A – Barbey d'Aurevilly            B – Prosper Mérimée            C – Georges Bizet</p> <p><b>4 Lequel de ces personnages fut interprété au cinéma par Fernandel :</b>            A – Ali Baba            B – Aladin            C – Simbad</p>	<p><b>5 Quel est le nom de l'héroïne du roman de Rousseau, La nouvelle Héloïse :</b>            A – Julie d'Etanges            B – Marie Angélique de Fontanges            C – Anne d'Etampes</p> <p><b>6 Qui est l'auteur de Charlie et la chocolaterie ?</b>            A – C.S. Lewis            B – Roald Dahl            C – Lewis Carroll</p> <p><b>7 Dans les œuvres de JRR Tolkien, traduite en français, quel est le nom de famille de Bilbo le hobbit ?</b>            A – Baggins            B – Bessac            C – Sacquet</p>	<p><b>8 La bien aimée de Robin des bois s'appelle :</b>            A – Marianne            B Roxane            C – Constance</p> <p><b>9 Milou le chien, fidèle compagnon de tintin est un</b>            A – Jack Russel Terrier            B – Westie            C – Fox Terrier à poil dur</p> <p><b>10 Parmi ces 3 titres un seul est celui d'un ouvrage de l'écrivaine Colette. Lequel ?</b>            A – Claudine à la mer            B – Claudine à l'école            C – Claudine en voyage</p>
--	---	--

- 1- **C** : Gaston Leroux a créé Joseph Rouletabille, et Léo Malet est le créateur de Nestor Burma
- 2- **C** : Le poème intitulé « Après la bataille » est publié dans la légende des siècles (1859)
- 3- **B** : Il s'agit d'une nouvelle publiée en 1847. Georges Bizet s'en est inspiré pour son opéra en 1875.
- 4- **A** : Ali Baba et les quarante voleurs est un film de 1954, réalisé par Jean Becker.
- 5- **A** : Melle de Fontanges était une favorite de Louis XIV et la duchesse d'Etampes est une maîtresse de François 1<sup>er</sup>.
- 6- **B** : C.S. Lewis est l'auteur des Chroniques de Narnia. Lewis Carroll est le créateur d'une certaine Alice.
- 7- **A B C** : Selon les époques et les traducteurs, on trouve les trois formes, Baggins étant la forme originale anglaise.
- 8- **A** : Roxane est la dulcinée de Cyrano de Bergerac, et Constance Bonacieux celle de d'Artagnan
- 9- **C** : Il apparaît dès le premier album.
- 10- **B** : Pour les deux autres, remplacez Claudine par Martine pour retrouver deux albums de la série de Gilbert Delahaye.



### À la semaine prochaine

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>